

ウェルフェアに参加しました

5月21日(木)～23日(土)の3日間、名古屋市国際展示場(ポートメッセなごや)で「第18回 国際福祉健康産業展 ウェルフェア 2015」が開催されました。当院も、愛知県医療法人協会のブースで体力測定やイス体操のデモンストレーションを行いました。

高齢者や障害者の生活を支援する製品・サービスを紹介するこのフェアでは、車椅子や福祉車両をはじめ、トイレ・お風呂などの住宅設備、高齢者にも食べやすい食品、便利な情報サービスなど様々な出展がありました。

このような健康や福祉のフェアは、各自治体などで定期的に行われています。健康や介護で相談したいことがある方は、ちょっとのぞかれると大いに参考になると思います。



愛知県医療法人協会のブースです



頑張ってます!

様々な年代の方が体力測定とイス体操に参加してくださいました



体を動かすことは大切です

会計待ち番号表示のモニタを設置しました

7月1日より、スムーズに会計を行えるように会計待ち番号表示のモニタを設置いたしました。

計算が終わるとモニタに番号が表示されます。ご自分の番号が表示されましたら、会計までお越しください。ご協力お願いいたします。



会計待ち番号表示のモニタ画面
モニタに番号が表示されたら会計
のお手続きをしていただけます

めだか MEDAKA

さんくろうニュース

8月号

2015年 (No.66)



特集 患者満足度調査

Topic 腰痛

広報誌名「めだか」は、当院の中庭でみんなに愛でられ育つめだかのように、親しんでいただきたいという思いから名付けられました。

めだか 66号 (2015年8月) 年4回 (2月、5月、8月、11月) 発行

表紙絵: 「仲良くしてね Be my friend」 坂尾 有美

発行責任者: 前田 實 発行: 医療法人 三九会
〒471-0035 愛知県豊田市小坂町7丁目80番地
TEL 0565-32-0282 (代) FAX 0565-35-2570

外来診療のご案内 サンクロー
診療予約専用 ☎ 0565-35-3960



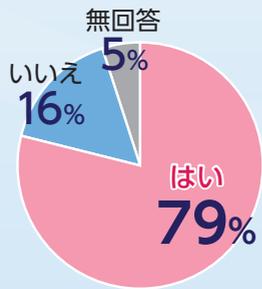
医療法人三九会 三九朗病院

患者満足度調査

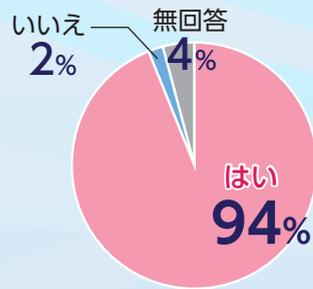
三九朗病院を利用される患者さまの率直なご意見をお聞きし、今後の医療サービス向上に活かすため、外来患者さまを対象に満足度アンケートを行いました。

▶ 配布数 200人（回収率：98% 男性：88人 女性：98人）

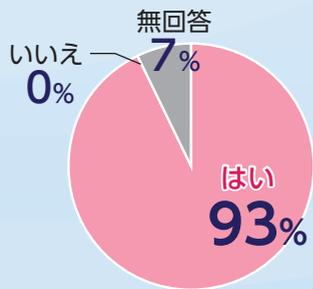
Q. 診察や検査などは予約時間の範囲内でしたか？



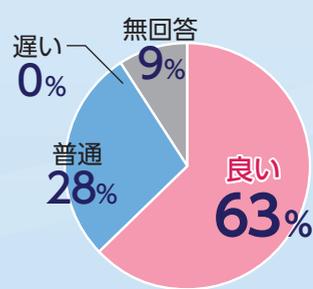
Q. 医師の説明は、分かりやすい言葉で話されましたか？



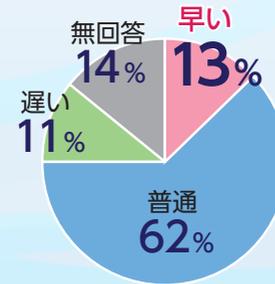
Q. 看護師の検査などの説明は分かりやすい内容でしたか？



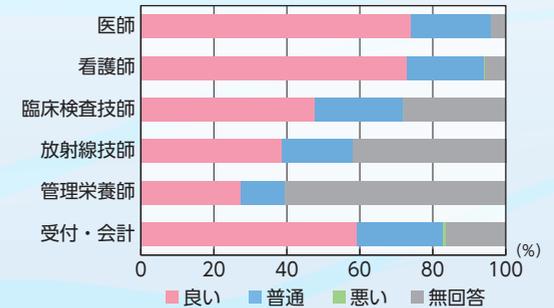
Q. 予約センターの電話対応はスムーズでしたか？



Q. 会計の待ち時間はどうでしたか？

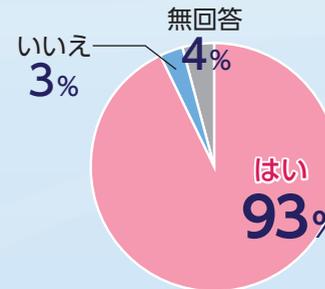


Q. 職員の対応などはいかがでしたか？

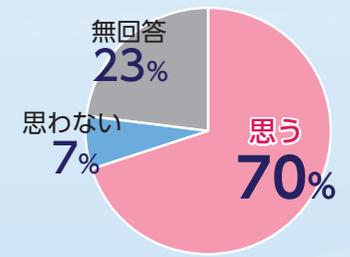


※「無回答」には利用していない方が含まれています。

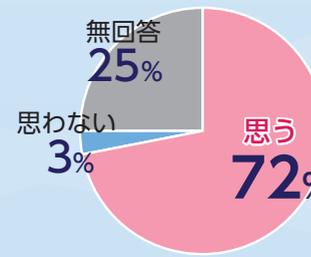
Q. 自分が次に行く場所への案内は分かりやすかったですか？



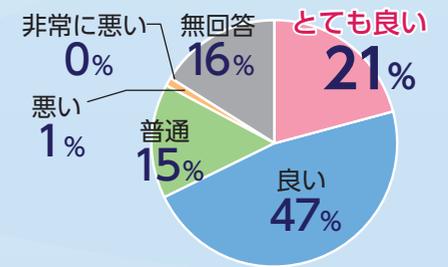
Q. プライバシーは守られていると思いますか？



Q. 当院は、親族や知人に推薦できる病院だと思いますか？



Q. 全体的な当院の満足度はいかがでしたか？



お褒めのことば

- スタッフが多い上、皆さん笑顔で対応も良い
- 親切に案内していただいた
- 連絡が行き届いていて、スムーズに診察していただくことができた

ご意見・ご要望

- 人によって説明が分かりにくかった
- 受付・会計が遅い
- 通路の表示が廊下側の柱にあると分かりやすい
- 何度も同じことを聞かれた

お寄せいただいた貴重なご意見・ご要望に関しましては、今後のサービス向上に役立ててまいります。ご協力ありがとうございました。

腰痛

整形外科 岩崎 慎一 いわさき しんいち

夏場の冷房による冷えは、筋肉が硬直して血流が悪くなることから、腰痛を引き起こす原因となることがあります。

2014年の国民生活基礎調査で「病気やけが等の自覚症状がある」と回答した人の中で、男性は腰痛と答えた人が最も多く、女性も肩こりに次いで2番目に多い回答でした。

今回は、国民病ともいえる腰痛についてお話しします。

腰痛とは？

「腰痛」は疾患の名前ではなく、症状のことです。主に、血流不良によって筋肉が硬直し、神経が圧迫されてしびれが起きます。

発症から4週未満を急性腰痛、4週以上3か月未満を亜急性腰痛、3か月以上持続した腰痛を慢性腰痛と呼びます。



腰痛の原因は？

◆原因の明らかな腰痛

脊椎	外傷や骨粗しょう症など
神経	腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症 <small>ようぶせきちゅう管狭窄症</small> など
内臓	結石などの泌尿器疾患、子宮内膜症や妊娠などの婦人科疾患など
血管	腹部大動脈瘤 <small>たふはら</small> や解離性大動脈瘤 <small>うつり</small> など
心因	うつ状態など

◆明らかな原因のない非特異的腰痛

- レントゲンを見ても正常で、下肢のしびれなどの症状も伴わない原因不明の腰痛

予防の方法

運動療法

生活習慣を見直して肥満を防ぐとともに、背中や腰を支える筋肉を鍛えましょう。急性腰痛のときは無理をして運動をすると逆効果ですが、亜急性腰痛や慢性腰痛の場合は、状態に合わせてストレッチやウォーキングなどの適度な運動をしましょう。

再発予防のコルセット

腰への負担を軽減するため、痛みがあるときはコルセットを使用しましょう。

正しい姿勢や動作の指導

仕事や日常生活の中で、腰に負担がかかる作業をする場合は、負担のかからない動きを覚えましょう。デスクワークの場合は、適度な時間にストレッチを行い、筋肉が固まらないようにしましょう。



体に合ったマットレスの利用

体に合ったマットレスや枕を使用しましょう。また、寝返りの打てる環境も大切です。腰痛のときは痛い部分を下にして安静にすると楽ですが、仰向けで寝る場合は膝の下にクッションや枕をはさむと腰への負担が減ります。

負担のかからない靴を履く

高すぎるヒールやかかとにベルトの付いていないサンダルは、腰に負担をかけます。自分の体に合った高さのヒールや安定性のある靴を選びましょう。



腰痛を放置すると膝に負担がかかり、ひどくなるとそのまま寝たきりになってしまうこともあります。また、腰痛には様々な病気や疾患が隠れていることもあります。「年だからしょうがない」と放置せず、痛みがある場合は早めに受診しましょう。

*腰痛診療ガイドラインより引用



リフレッシュで仕事もはかどる

シリーズでお送りしています「ナースの部屋」。今回は、忙しい仕事の合間をぬってプライベートタイムも充実させている、当院のナースたちのリフレッシュ法を紹介いたします。

松田 こずえ 病棟看護師

もともと汗が出にくい体質でした。運動不足を解消したい、代謝を良くしたいと思い、院内に併設しているメディカルフィットネス SHIN-SHIN とよたに通ってみることにしました。

実際に走ってみると驚くほど汗が出て、今ではそれが快感になっています。カロリーをたくさん消費した分、運動後においしいものを食べることも楽しみです。



鈴木 恵美子 病棟看護師

カメラが私の生活の必須アイテムです。オートではなく、マニュアルでシャッターを切るというのは、奥深いものです。こだわりが強いほど、対象にじっくり向き合えないと撮れません。自分の想いがうまく表現できたときは達成感があり、日ごろのストレスも吹き飛びます。

休日はカメラと仲良くお散歩です。カメラを持っているとカメラ好きから声をかけられます。そんな出会いも新鮮で、カメラの世界にどっぷり浸かっています。



松本 有加 病棟看護師

イラストを描くのが得意で、時間があると、ペンを持っています。今回は、家族であるインコのピーちゃんを描いてみました。仕事が忙しい日々でも、ピーちゃんのお世話をしていると癒されます。



山田 有貴子 病棟看護師

わが家の小さな庭には桜、梅、つつじなどの植物がありますが、幼いころには何とも思いませんでした。しかし、大人になるにつれ、何か育てたいなと思い始めました。不器用で不精なので、時には枯らしたり草だらけになってしまったりすることもあります。休みの日には庭に出て、大切に育てた草木が成長していくのを見るのが楽しみです。

今の時期は夏野菜！です。定番ですが、トマト、きゅうりを収穫して、おいしく食べています。



船津 麻美 外来看護師

生後8か月のペキニーズとチワワのミックス犬を飼っています。休日には手作りのおやつを持ってドッグランへ遊びに行っています。今までにいろいろなおやつを作りましたが、サツマイモクッキー・りんごチップスが特に気に入りのようです。ワンちゃんが気に入るおやつ作りも楽しみの一つになりました。



サツマイモクッキー

当院は、社員が仕事と生活の調和を図ることができるよう積極的に取り組んでいる企業として、愛知県から『愛知県ファミリー・フレンドリー企業』に認定されました。また、豊田市に『豊田市はたらく人がイキイキ輝く事業所』として表彰されました。



パートナーロボットが やって来る！



リハビリテーション部 理学療法士 松永 弘幸

皆さん、パートナーロボットって、ご存じですか？「人の活動をサポートする」ことを目的として開発されたロボットのことで

病気やケガなどで歩行が不自由な方のリハビリテーション支援のために、トヨタ自動車と藤田保健衛生大学（豊明市）が共同開発したのが、歩行練習アシストロボット（GEAR）と、バランス練習アシストロボット（BEAR）です。

従来のリハビリよりも治療効果が期待されるデータも出ており、今後のリハビリ界における発展の第一歩

となることを感じています。

今後、GEARは実証のための研究用として、全国の23医療機関に順次導入される予定で、三九朗病院にも9月頃にやって来ます。次号では、導入したリハビリロボットについて、詳しく紹介する予定です。皆さん、どうぞご期待ください。

最先端のリハビリ機器も含めて、今後も患者さまにより良いリハビリ治療が行えるよう、スタッフ一丸となって取り組んでいきたいと思っています。



歩行練習アシストロボット

歩行練習アシストロボット

下肢麻痺で歩行が不自由な方が自然な歩行を習得できるよう、歩行動作をアシストします。また、歩行データをモニタリングし、リアルタイムで練習者に歩行状態をアドバイスすることも可能です。

トヨタ自動車ウェブサイトより引用
<http://newsroom.toyota.co.jp/jp/detail/4411650/>

負担のかからない介助方法
& 家でできるリハビリ

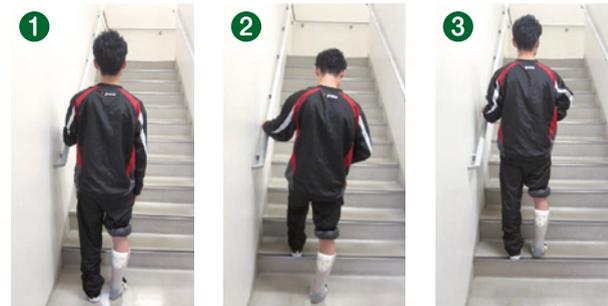
No.10

安全な階段の上り方・下り方

リハビリテーション部 理学療法士 東 峻輔・近藤 成美

今回は脳卒中や骨折により片側の手足に障害を負った際の、安全な階段昇降の方法を紹介します。なお、以下の説明では障害のある側を「患側」、障害のない側を「健側」と表記します。

上り方



① 手すりに健側の手足がくるように立ち、段差にしっかりと近づきます。

② 手すりをつかみ、健側の足から上ります。

③ 次に患側の足も同じ段にそろえて乗せます。

①～③の繰り返しで1段ずつ階段を上ります。

Point

患側の足が段差にかかり、前方へ倒れこむ可能性があるため、介助者は患側につき、腰と脇あたりに手を添えましょう。



下り方



しっかりと
近づく

① 手すりに健側の手足がくるように立ち、段差にしっかりと近づきます。

② 手すりをつかみ、患側の足から下ります。

③ 次に健側の足も同じ段にそろえて乗せます。

①～③の繰り返しで1段ずつ階段を下ります。

Point

患側の足で支えきれず、下方へバランスを崩す可能性があるため、介助者は患側につき、腰と脇あたりに手を添えましょう。



医療ソーシャルワーカー(MSW)から

MSW 高橋 邦代

介護保険のサービスを利用するには？

65歳以上の高齢者には介護保険被保険者証（保険証）が届きます。しかし保険証を持っているだけでは介護保険は利用できません。介護サービスを利用できるまでには、どのような手続きが必要かをご説明します。

① 申請（家族・本人が市役所の介護保険課へ）

市役所のほか、地域包括支援センター、居宅介護支援事業所（三九朗病院でも可能です）などでも代行申請ができます

▶ 持って行くもの：介護保険被保険者証、医療保険被保険者証、印鑑

② 訪問調査

ご自宅または現在本人がいる場所（病院・施設等含む）に調査員が出向き、体の状態、生活の状態、認知の状態など介護が必要かどうかの聞き取り調査を行います

③ 主治医意見書

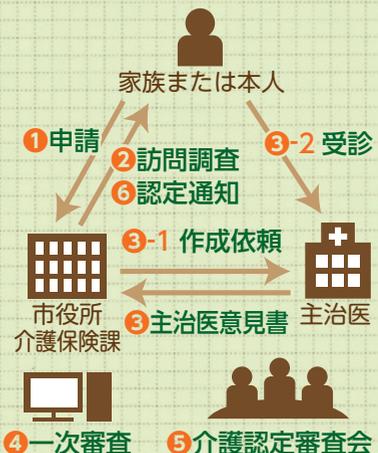
1. 市役所が主治医に書類を依頼します
2. 主治医のいない方は受診が必要です

④ コンピューターによる一次審査

⑤ 介護認定審査会

認定審査員が話し合いをし、最終的に要介護度が決まります

⑥ 自宅に認定結果が到着（約1か月）



代行申請は、三九朗病院の居宅支援事業所でも可能です。お気軽にお声をおかけください。今回は、認定結果が届いた後の手続きについてご説明します。

リフレッシュ!! スタジオプログラムのご紹介

SHIN-SHIN とよたでは、スタジオで様々なプログラムを実施しています。今回は、仕事帰りにリフレッシュできるプログラムをご紹介します!!

姿勢改善ピラティス

毎週火曜日 (19:00~19:45)

難易度：★★★

今回初登場のスタジオです。

年齢とともに姿勢が悪くなってきたと感じることはありませんか？

これを機に美姿勢を手に入れましょう！



かんたんボクササイズ

毎週金曜日 (19:00~19:45)

難易度：★★★★

ボクシングの動きを取り入れたエクササイズです。少しハードな動きですが、脂肪燃焼効果は抜群です！
ストレス解消に一度体験してみませんか？



※ 時間・インストラクター等は変更になる場合がありますので、ご了承ください。

無料体験受付中です！ スタジオ参加もできます!!

● お問い合わせ：SHIN-SHIN とよた ☎ 0565-34-6272 (直通)

● 体験受付：10:00~19:00 ● 休館日：日曜日



Facebook ページに「いいね！」してね♪